

コンディショニングの実践

アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン 第1章 3 86～93ページ

提言

- アスリートは目標とする試合において最高の競技パフォーマンスを発揮するために日々、強化活動を行っている。したがって、アスリートのコンディショニングを実践するうえでパフォーマンスに焦点を当てることは非常に重要である。アスリートのハイパフォーマンス発揮に関わるすべての要因について多角的な視点をもって検討し、現在のコンディション（状態）を適正に評価して、目標とするコンディションに可能な限り近づけるために調整していくことがコンディショニングである。

課題解決のためのコンディショニング

- ・ 競技現場で生じた問題について課題を設定する。
 - ・ その課題を解決するために関係する要因について可能な限りピックアップする。
 - ・ 各要因について現在の状態（コンディション）を評価し、目標とするコンディションを設定する。
 - ・ 設定した目標に向けて望ましい状態に調整していく。
- * パフォーマンスへの影響は常に念頭に置くことが不可欠である。

アスリートのパフォーマンス発揮に関わる要因

- ・ 課題解決のために関係する要因について検討する際に参考としていただきたい。
- ・ アスリートのハイパフォーマンス発揮のために充実させるべきものや、適正に対処すべきものを中心に整理した。
- ・ 以下の要因以外にも数々の要因があるため、多角的な視点をもって検討することが重要である。

身体的要因

行動に関わる要因：形態（体格、身体組成、姿勢）、機能（筋機能、呼吸循環機能、神経機能など）

防衛に関わる要因：物理化学的・生理的・生物的ストレスに対する抵抗力・適応力

心理的要因

行動に関わる要因：予測能力、判断力、集中力、安定性、意欲など

防衛に関わる要因：レジリエンス、適応力など

環境的要因

アスリート・アントラージュ：トータルコンディショニングの体制

スケジュール：ピリオダイゼーション、出場競技会・遠征の計画など

競技・練習環境：天候、温度、湿度、標高、フィールドサーフェイスなど

施設・設備：機能、アクセシビリティ、安全性、利便性、占有利用、コスト、メンテナンスなど

用具・器具：性能、用具規則への適合、身体への適合性、慣れ、コスト、メンテナンスなど

遠征時の環境：時差、航空機環境、衛生環境、食環境、治安、言語など

栄養：栄養バランス（5つの食事カテゴリー）、摂取量、摂取タイミング、脱水状態、体重調整など

セラピー：水治療法、寒冷療法、徒手療法、鍼灸治療など

資金：強化活動に関わる費用、政策、補助金・助成金、スポンサーなど

情報的要因

戦術・戦略：自他の分析、レフェリングの分析、立案、評価など

競技規則・競技会規則：採点方法、クラス分け、プレイブックなど

アンチ・ドーピング：禁止表国際基準、ドーピングコントロールなど

コンディショニングの知識・技術：最新情報の収集、スポーツ医・科学に関するリテラシーの向上など